

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۱۹

تصمیم بگیر

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

www.EFT.ir [@foroughmand](https://www.instagram.com/foroughmand) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

توجه: این متن و فایل صوتی همراهشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای اف تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره.

این کاریه که به امتحان کردنش می ارزه. منظورم از تصمیم گرفتن اینه که بدونین هر چی که می خواین همین الان به وجود اومده و قطعیه. اونو به شکلی که انگار همین حالا وجود داره حس کنین. ساده نیست، هان؟ ولی وقتی تصمیم بگیرین راحت می شین و ایمانتون بهش قویتر می شه و سطح انرژیتون فرق می کنه. ما هم دنبال همین یعنی تغییر انرژی هستیم چون این همیشه قبل از رسیدن به خواسته ایجاد می شه.

توصیه می کنم یک چیزی رو انتخاب کنین که در حد متوسطی اونو می خواین. خیلی مهم یا خیلی بی اهمیت نباشه و بعد فکر کنین که این انجام شده. همین حالا باید با توجه بهش احساستون عوض بشه.

یک ماه امتحانش کنین. تصمیم بگیرین که بهش رسیدین، بهتون زنگ زدن، اون شغل رو گرفتین، با اون شخص ملاقات کردین و زیر قرارداد رو امضا کردین. الان چه احساسی دارین؟ ازش لذت ببرین چون هر چی از انجام شدنش راضی تر و شادتر و مطمئن تر باشین زودتر پیداش می شه.

اگه بخواین می تونین جملهها رو عوض کنین تا بیشتر براتون جور در بیان

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که اصلا باورم نمی شه که به اونی که می خوام می رسم ولی تصمیم می گیرم در هر حال خودمو قبول کنم و به خودم احترام بذارم.

با وجود این که باورم نمی شه که بالاخره دارم اونی رو که می خوام جذب می کنم ولی تصمیم می گیرم احساسمو قبول کنم و به راهی که دارم می رم ایمان داشته باشم.

با وجود این که در مورد رسیدن به وفور نعمت می ترسم تصمیمی بگیرم ولی تصمیم می گیرم مطمئن باشم که دارم اون وفور نعمتی رو که می خوام جذب می کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: باورم نمی شه که این نتیجه بده

ابرو: بخشی از وجودم نمی خواد این نتیجه بده

کنار چشم: برای این که به این روش ایمن بیارم مانع دارم

زیر چشم: از این که در مورد باارزش بودنم تصمیمی بگیرم می ترسم

زیر بینی: نمی خوام الکی امیدوار بشم

زیر لب: فکر می کنم باید واقع بین باشم

استخون ترقوه: نمی خوام تصمیمی بگیرم و به آینده ام مطمئن باشم

زیر بغل: با همین جوری نگران بودن راحت ترم

دور دوم:

فرق سر: تصمیم می گیرم در مورد وفور نعمت تصمیمی بگیرم

ابرو: می دونم که ارتعاشم در سطح مناسبه

کنار چشم: قدر تصمیمهایی رو که تا حالا گرفتم مدونم

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم به خودم اجازه بدم که اون تصمیمی رو که همش به عقب می‌انداختم حالا بگیرم

زیر بینی: می‌دونم که دارم به وفور نعمت می‌رسم

زیر لب: به خاطر شواهد وفور نعمت که توی زندگیم دارن پیش میان خدا رو شکر می‌کنم

استخوان ترقوه: قدر خودم و قدرتم رو می‌دونم

زیر بغل: آزادی رو دوست دارم و به خاطر نعمتهایی که همین حالا توی زندگیم دارم شکر می‌کنم

بعد با این جملات ادامه بدین:

چقدر خوبه که می‌دونم همه ما لیاقت رسیدن به وفور نعمت رو داریم

تصمیم می‌گیرم هدایتی رو که بهم می‌رسه باور کنم

قدر نعمتهایی رو که توی زندگی دارم می‌دونم

قدر بدنم و دوستانم و فرصتهامو می‌دونم

قدر فرصتهای جدیدی رو که برای رسیدن به وفور نعمت برام پیش میان می‌دونم

توصیه‌ها و نکته‌ها:

آلبوم عکسهای قدیمی رو بیارین و با نگاه کردن به عکسها یاد وقایع و احساساتی که اون موقع داشتن بیفتین.

در حالی که دارین به عکس نگاه می‌کنین چند دور روی خودتون ضربه بزنین.

۱- به عکس خودتون نگاه کنین و کلمات رو جواری بگین که انگار دارین روی کس دیگه‌ای کار می‌کنین. مثلاً:
با وجود این که در اون موقع خیلی احساس ضعف می‌کرد ولی آدم خوش قلبیه

۲- از ضمیر اول شخص استفاده کنین: با وجود این که اون موقع خیلی احساس بدبختی می‌کردم ولی عمیقاً و
کاملاً خودمو قبول می‌کنم و دوست دارم.

۳- همین کار رو برای اعضای خانواده که توی عکس هستن بکنین: با وجود این که اون عصبانی بود و حرفای
بدی زد ولی عمیقاً و کاملاً خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم.